


«Утверждено»

Директор

МБОУ «Краснооктябрьская СОШ»

 В.Н. Ковылова



Примерное меню
рационов питания
для обучающихся 1-4 классов

2023-2024

1 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	молоко	хлеб пш.	Масло сливоч	Картофель	соль	минтай	мука пш.	Лук репчатый	Сметана	Какао	Песок сахарный	масло раст.	Хлеб ржаной	груша	свекла	огурцы сол.	морковь
	Завтрак																		
71/2004	Винегрет овощной	100				38	0,5			24				10			19	40	18
520/2004	Пюре картофельное	180	29		5	237	0,5												
394/2004 600/2004	Тефтели рыбные с соусом сметанным	80/30	16	11			1,5	75	8	14	7,5			6					
693/2004	Какао с молоком	200	100									2,16	15						
	Хлеб ржаной	40													40				
	Фрукт свежий (груша)	137														137			
	итого на 1 чел		0,145	0,011	0,005	0,275	0,0025	0,075	0,008	0,038	0,0075	0,002	0,015	0,016	0,04	0,137	0,019	0,04	0,018
	цена		72	84	710	20	16	180	40	31	250	350	72	128	49	200	25	110,52	29
	итого за завтрак	76 Р	10,44	0,92	3,55	5,50	0,04	13,50	0,32	1,18	1,88	0,76	1,08	2,05	1,96	27,41	0,48	4,42	0,52

картофель с коэффициентом -1.54

2 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	чай	яйцо	масло слив.	молоко	грудка куриная	соль	Масло растительное	Хлеб пшенич	сухари панировочные	сахар
	Завтрак											
498/2004	Котлета куриная	70					74	0,5	3	12	5	
340/2004	Омлет натуральный	150		120	8	42		1				
585/2004	Чай с сахаром	200	0,72									15
	Хлеб пшеничный	35								35		
	итого на 1 чел		0,00072	0,12	0,008	0,042	0,074	0,0015	0,003	0,0465	0,005	0,015
	цена		550	310	710	72	322	16	128	84	95	72
	итого за завтрак	76 Р	0,396	37,2	5,68	3,024	23,828	0,024	0,384	3,909	0,475	1,08

3 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	творог	Морковь	Масло растительное	сахар	мука пшенич	яйца	Молоко стуженное	коф.напит	соль	хлеб пш.	Яблоко	МОЛОКО
	Завтрак													
360/2004	Сырники с морковью со сгущенным молоком	180/20	127	45	5	11	25	7	20		1,5			
692/2004	кофейный напиток	200				15				4				50
	хлеб пшеничный	40										40		
	Фрукт свежий (яблоко)	173											173	
	итого на 1 чел		0,127	0,045	0,005	0,026	0,025	0,007	0,02	0,004	0,0015	0,04049	0,173	0,05
	цена		295	29	128	72	40	310	252	410	16	84	103	72
	итого за завтрак	76 Р	37,465	1,305	0,64	1,872	1	2,17	5,04	1,64	0,024	3,40148	17,84	3,6

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	молоко	масло сливочное	хлеб пшеничный	сахар	макаронны	Какао	Соль	грудка куриная	сухари паниров.	масло растител	мандарин
	Завтрак												
498/2004	котлета куриная	90	15		16				0,6	96	6	4	
332/2004	Макаронны отварные	180		6			61		0,6				
693/2004	Какао с молоком	200	100			15		2,16					
	Хлеб пшеничный	40			40								
	Фрукт свежий (мандарин)	130											130
	итого на 1 чел		0,115	0,006	0,056	0,015	0,061	0,002	0,00125	0,096	0,006	0,004	0,1302
	цена		72	710	84	72	56	350	16	322	95	128	165
	итого за завтрак	76 Р	8,28	4,26	4,704	1,08	3,416	0,756	0,02	30,912	0,57	0,512	21,49

5 День

№ рецептуры	Наименование продукта	выход	яйцо	сахар	масло слив.	хлеб пшен.	Сметана	рис	соль	сгущенное молоко	Молоко	Кофейный напиток	Сухари паниров.	сыр	творог	груша
	Завтрак															
	Б-д с сыром	18/42				42								20		
315/2004	Запеканка творожно - рисовая со сгущенным молоком	180/20	7	9	4		4	54	1,5	20			4		29	
692/2004	Кофейный напиток	200		15							50	4				
	Фрукт свежий (груша)	140														140
	итого на 1 чел		0,007	0,024	0,004	0,0419	0,004	0,054	0,0015	0,02	0,05	0,004	0,004	0,02	0,029	0,1399
	цена		310	72	710	84	250	104	16	252	72	410	95	595	295	200
	итого за завтрак	76 Р	2,17	1,728	2,84	3,5219	1	5,616	0,024	5,04	3,6	1,64	0,38	11,9	8,555	27,985

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	пшено	молоко	сахар	сливочное масло	Коктейль	растительное	яйцо	Хлеб пшенич	дрожжи	мука пшен.	Чай	Соль	Лимон	сыр
266/1994	Каша пшенная молочная	200/5	25	160	2	5								0,8		
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/8			15								0,72		8	
	Коктейль Топтыжка	200					200									
	Б/д с сыром	45/20							45							21
766/2004	Сдоба обыкновенная	100		17	7,5	5		1	3		1	74		1		
	итого на 1 чел		0,025	0,177	0,0245	0,01	0,2	0,001	0,003	0,0451	0,001	0,074	0,0007	0,0018	0,008	0,0212
	цена		46	72	72	710	155	128	310	84	140	40	550	16	160	595
	итого за завтрак	76 Р	1,15	12,744	1,764	7,1	31	0,128	0,93	3,7902	0,14	2,96	0,396	0,0288	1,28	12,59

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	рис	Масло растительное	Куриная грудка	молоко	Хлеб пшеничный	сахар	Кофейный напиток	Соль	лук репч	морковь	Яблоко	масло слив
	Завтрак													
443/2004	Плов с куриной грудкой	50/150	51	8	90					1	9	19		
692/2004	Кофейный напиток	200				50		15	4					
	Б-д с маслом сливочным	45/15					45							15
	Фрукт свежий (яблоко)	185											185	
	итого на 1 чел		0,051	0,008	0,09	0,05	0,045	0,015	0,004	0,001	0,009	0,019	0,185	0,015
	цена		104	128	322	72	84	72	410	16	31	29	103	710
	итого за завтрак	76	5,304	1,024	28,98	3,6	3,78	1,08	1,64	0,016	0,279	0,551	19,1	10,65

8 День

№ рецептуры	наименования блюда	выход	молоко	Какао порошок	мука пшеничная	Минтай	сахар	Картофель	Соль	Масло растительное	Масло сливочное	хлеб пшеничный	Сметана	лук репчатый	кукуруза	груша	морковь	лимон. К-та
	Завтрак																	
43/2004	Салат из белокочанной капусты	100					5		0,5	5					99		13	0,3
394/2004	Тефтели рыбные с соусом сметанным(№600 IIIк)	80/30	16		8	75			0,5	6		11	7,5	14				
520/2004	Картофельное пюре	180	29					237	0,5		5							
693/2004	Какао с молоком	200	100	2,16			15											
	Хлеб пшеничный	30										30						
	Фрукт свежий (груша)	154														154		
	итого на 1 чел		0,145	0,00216	0,008	0,075	0,02	0,237	0,0015	0,011	0,005	0,041	0,0075	0,014	0,099	0,1536	0,013	0,0003
	цена		72	350	40	180	72	20	16	128	710	84	250	31	28	200	29	700
	итого за завтрак	76	10,44	0,756	0,32	13,5	1,44	4,74	0,024	1,408	3,55	3,444	1,875	0,434	2,772	30,71	0,377	0,21

Картофель пересчитан по коэф. 1,54

9 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	молоко	Вермишель	Масло слив.	сахар	Кофейный напиток	Соль	Хлеб пшен.		мандарины	мука	творог	дрожжи	яйцо
	Завтрак														
	Б-д с маслом сливоч	15/45			15				45						
	Вермишель молочная с маслом сливочным	250/5	215	22	5	2		0,5							
692/2004	Кофейный напиток	200	50			15	4								
786/2004	Булочка "Творожная"	70	12		1,5	6		0,5			41,5	18,5	1,5	7,5	
	Фрукт свежий (мандарин)	138									138				
	итого на 1 чел		0,277	0,022	0,0215	0,023	0,004	0,001	0,045		0,138	0,0415	0,0185	0,0015	0,0075
	цена		72	56	710	72	410	16	84	0	165	40	295	140	310
	итого за завтрак	76,00	19,944	1,232	15,265	1,656	1,64	0,016	3,78	0	22,81	1,66	5,4575	0,21	2,325

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	Говядина	картофель	хлеб ржаной	хлеб пшеничный	чай	сахар	Соль	масло растительное	сухари панирные	банан	масло сливочное	молоко
	Завтрак													
520/2004	Картофельное пюре	180		237					1				5	29
451/2004	Котлета мясная	80	59			14			1	5	8			19
685/2004	Чай с сахаром	200/15					0,72	15						
	Хлеб ржаной	45			45									
	Фрукт свежий (банан)	172										172		
	итого на 1 чел		0,059	0,237	0,0455	0,014	0,00072	0,015	0,002	0,005	0,008	0,1722	0,005	0,048
	цена		515	20	49	84	550	72	16	128	95	160	710	72
	итого за завтрак	76	30,385	4,74	2,2274	1,176	0,396	1,08	0,032	0,64	0,76	27,558	3,55	3,456

картофель с коэффициентом -1,54

11День																	
№ рецептуры	Наименование блюда	выход	творог	масло сливочное	сметана	яйцо	Рис	кофейный напиток	сахар	Молоко	Сухари паниров.	соль	мука	масло растительное	дрожжи	яблоко	сгущенное молоко
	Завтрак																
315/2004	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	200/20	32	6	6	8	60		10		5	0,5					20
692/2004	Кофейный напиток	200						4	15	50							
741/2004	Ватрушка с творогом	100	37	5,5		9,5			6	13,5		1	53,1	0,3	2		
	Фрукт свежий (яблоко)	174														174	
	итого на 1 чел		0,069	0,0115	0,006	0,0175	0,06	0,004	0,031	0,0635	0,005	0,0015	0,0531	0,0003	0,002	0,174	0,02
	цена		295	710	250	310	104	410	72	72	95	16	40	128	140	103	252
	итого за завтрак	76 Р	20,355	8,165	1,5	5,425	6,24	1,64	2,232	4,572	0,475	0,024	2,124	0,0384	0,28	17,89	5,04

12 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	мука пшеничная	молоко	сахар	дрожжи	сгущенное молоко	масло растительное	Сок	Йогурт	Соль	яблоко
	Завтрак											
726/2004	Блины со сгущенным молоком	200/30	100	158	3,5	3,5	30	10,1			0,5	
	Сок	200							200			
	Йогурт	125								125		
	Фрукт свежий (яблоко)	145										145
	итого на 1 чел		0,1	0,158	0,0035	0,0035	0,03	0,01014	0,2	0,125	0,0005	0,14583
	цена		40	72	72	140	252	128	45	216	16	103
	итого за завтрак	76 ₽	4	11,376	0,252	0,49	7,56	1,29778	9	27	0,008	15,02

13 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	греча	масло слив	Соль	говядина	дрожжи	чай	сахар	вафли	яйцо	мука	хлеб ржаной	повидло	масло растительное	лук	морковь
	Завтрак																
437/2004	Гуляш из говядины	50/50			0,8	80						3			5	12	3
508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	63	5	0,8												
736/2004	Пирожок печеный с повидлом	100		6	0,6		1,5		2,5		3,5	51,5		35			
685/2004	Чай с сахаром	200/15						0,72	15								
	Хлеб ржаной	40											40				
	Вафли вес.	43								43							
	итого на 1 чел		0,063	0,011	0,0022	0,08	0,0015	0,00072	0,0175	0,043	0,0035	0,0545	0,04	0,035	0,005	0,012	0,003
	цена		67	710	16	515	140	550	72	222	310	40	49	143	128	31	29
	итого за завтрак	76 ₺	4,221	7,81	0,0352	41,2	0,21	0,396	1,26	9,5388	1,085	2,18	1,96	5,005	0,64	0,372	0,087

14 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	яйцо	молоко	масло сливочное	Минтай	сок	сахар	соль	хлеб пшеничный	картофель	морковь	лук репчатый	мука пшеничная	масло растит	хлеб рж.	апельсин	крахмал
	Завтрак																	
390/2004	Котлета рыбная любительская	90	9	9		87			1	6		21	9	6	4			
520/2004	Картофельное пюре	180		29	5				1		237							
645/2004	Кисель из сока	200					60	24										10
	Хлеб рж.	45														45		
	Фрукт свежий (апельсин)	208															208	
	итого на 1 чел		0,009	0,033	0,005	0,087	0,06	0,024	0,002	0,006	0,237	0,021	0,009	0,006	0,004	0,045	0,208	0,01
	цена		310	72	710	180	45	72	16	84	20	29	31	40	128	49	175	160
	итого за завтрак	76 Р	2,79	2,376	3,55	15,66	2,7	1,728	0,032	0,504	4,74	0,609	0,279	0,24	0,512	2,205	36,47	1,6

Картофель пересчитан на коэф. - 1,54

15 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	творог	масло растительное	морковь	мука пшен.	яйцо	сахар	молоко стуженное	чай заварка	соль	Хлеб пшеничный	Мандарин
	Завтрак												
360/2004	Сырники с морковью со сгущенным молоком	180/20	127	5	45	25	7	11	20		1		
685/2004	чай с сахаром	200/15						15		0,72			
	хлеб пшеничный	35										35	
	Фрукт свежий (мандарин)	140											140
	итого на 1 чел		0,127	0,005	0,045	0,025	0,007	0,026	0,02	0,00072	0,001	0,035	0,1404
	цена		295	128	29	40	310	72	252	550	16	84	165
	итого за завтрак	76 Р	37,465	0,64	1,305	1	2,17	1,872	5,04	0,396	0,016	2,94	23,16

16 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	капуста	мука пшеничная	Яблоко	Масло растительное	морковь	лук репчатый	Сахар	Соль	Куриная грудка	Хлеб пшеничный	Сок	Масло сливочное
	Завтрак													
	Б/д с маслом сливочным	45\15										45		15
534/2004	Капуста тушеная с куриной грудкой	50/180	257	2,5		6	16	9	5	0,6	89			
	Сок	200											200	
	Фрукт свежий (яблоко)	143			143									
	итого на 1 чел		0,257	0,0025	0,143	0,006	0,016	0,009	0,005	0,0006	0,089	0,045	0,2	0,015
	цена		28	40	103	128	29	31	72	16	322	84	45	710
	итого за завтрак	76 Р	7,196	0,1	14,74	0,768	0,464	0,279	0,36	0,0096	28,658	3,78	9	10,65

17 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	говядина	масло сливочное	лук репчатый	хлеб пшенич	масло растит.	молоко	сухари паниров.	Шиповник	хлеб ржаной	макарон	гематоген	соль	картофель	свекла	морковь	огурцы сол	сахар
	Завтрак																		
71/2004	Винегрет овощной	100			24		10							1	38	19	18	40	
451/2004	Котлета мясная	80	59			14	5	19	8					1					
332/2004	Макаронные изделия отварные	180		5								61		1					
705/2004	Напиток из шиповника	200								20									20
	Гематоген	40											40						
	Хлеб ржаной	50									50								
	Хлеб пшеничный	47				47													
	итого на 1 чел		0,059	0,005	0,024	0,0612	0,015	0,019	0,008	0,02	0,05	0,061	0,04	0,003	0,038	0,019	0,018	0,04	0,02
	цена		515	710	31	84	128	72	95	230	49	56	350	16	20	25	29	110,52	72
	итого за завтрак	76 Р	30,385	3,55	0,744	5,1412	1,92	1,368	0,76	4,6	2,45	3,416	14	0,048	0,76	0,475	0,522	4,4208	1,44

Картофель пересчитан коэф. на -1.54

18 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	мука пшеничная	хлеб пш.	Минтай (разделка на филе)	сметана	лук репчатый	молоко	картофель	масло сливочное	соль	кофейный напиток	Сахар	груша	капуста	морковь	масло растительное	лимон. К-та
	Завтрак																	
43/2004	Салат из белокочанной капусты	100											5		99	13	5	0,3
394/2004	Тефтели рыбные с соусом сметанным(№600 IIIк)	80/30	8	11	75	7,5	14	16			1						6	
520/2004	Картофельное пюре	180						29	237	5	0,5							
692/2004	Кофейный напиток	200						50				4	15					
	хлеб пшеничный	30		30														
	Фрукт свежий (груша)	167											167					
	итого на 1 чел		0,008	0,041	0,075	0,0075	0,014	0,095	0,237	0,005	0,002	0,004	0,02	0,1671	0,099	0,013	0,011	3E-04
	цена		40	84	180	250	31	72	20	710	16	410	72	200	28	29	128	700
	итого за завтрак	76 Р	0,32	3,444	13,5	1,875	0,434	6,84	4,74	3,55	0,032	1,64	1,44	33,42	2,772	0,377	1,408	0,21

Картофель пересчитан коэф. на -1.54

19 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	молоко	масло сливочное	Рис	яйцо	вода	дрожжи	сахар	мука пшеничная	какао	хлеб пшеничный	масло растительное	соль	мандарин	творог
	Завтрак															
302/2004	Каша рисовая молочная	250/5	227,5	5	31				4					1		
693/2004	Какао с молоком	200	100						15		2,16					
	Хлеб пшеничный	40										40				
741/2004	Ватрушка с творогом	100	13,5	5,5		9,5		2	6	53,1			0,3	0,8		37
	Фрукт свежий (мандарин)	112													112	
	итого на 1 чел		0,341	0,0105	0,031	0,0095		0,002	0,025	0,0531	0,00216	0,04	0,0003	0,0018	0,1123	0,037
	цена		72	710	104	310		140	72	40	350	84	128	16	165	295
	итого за завтрак	76 Р	24,552	7,455	3,224	2,945	0	0,28	1,8	2,124	0,756	3,36	0,0384	0,0288	18,522	10,915

20 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	творог	яйцо	сахар	соль	растительное	чай	мука пшеничная	Сгущенное молоко	пшеничный	яблоко	
	Завтрак												
358/2004	Сырники из творога со сгущенным молоком	180/20	171	6	12	0,5	6		22	20			
685/2004	Чай с сахаром	200/15			15			0,72					
	Хлеб пшеничный	30									30		
	Фрукт свежий (яблоко)	118										118	
	итого на 1 чел		0,171	0,006	0,027	0,0005	0,006	0,00072	0,022	0,02	0,03	0,1179	
	цена		295	310	72	16	128	550	40	252	84	103	
	итого за завтрак	76 Р	50,445	1,86	1,944	0,008	0	0,768	0,396	0,88	5,04	2,52	12,14

21 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	Капуста	хлеб пш.	сахар	чай	соль	хлеб ржаной	мука пшен.	масло раст.	куриная грудка	морковь	лук	яблоко	ломтишка	сахари паниров.
	Завтрак															
	Ломтишка	30													30	
498/2004	Котлета куриная	80		14			0,5			3	85					5
534/2004 (3)	Капуста тушеная	150	214		4		0,5		2	5		13	8			
585/2004	чай с сахаром	200/15			15	0,72										
	хлеб ржаной	35						35								
	Фрукт свежий (яблоко)	172												172		
	итого на 1 чел		0,214	0,014	0,019	0,00072	0,001	0,0353	0,002	0,008	0,085	0,013	0,008	0,172	0,03	0,005
	цена		28	84	72	550	16	49	40	128	322	29	31	103	600	95
	итого за завтрак	76 Р	5,992	1,176	1,368	0,396	0,016	1,7313	0,08	1,024	27,37	0,377	0,248	17,75	18	0,475

22 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	молоко	масло сливочное	Сыр	пшено	рис	какао-порошок	сахар	хлеб пшеничный	соль	сливка	яблоко
	Завтрак												
	Б-д с сыром	15/45			16					45			
302/2004	Каша молочная "Дружба"	200/5	182	5		15	10		2		1		
693/2004	Какао с молоком	200	100					2,16	15				
	Слойка (конвертик) с начинкой	85										85	
	Фрукт свежий (яблоко)	136											136
	итого на 1 чел		0,282	0,005	0,0161	0,015	0,01	0,0022	0,017	0,045	0,001	0,085	0,13641
	цена		72	710	595	46	104	350	72	84	16	247,059	103
	итого за завтрак	76,00	20,304	3,55	9,5906	0,69	1,04	0,756	1,224	3,78	0,016	21	14,05

23 День

№ рецептуры	Наименование Блюда	выход	яйцо	молоко	помидор	масло сливочное	хлеб пшеничный	Соль	Сахар	лимон
	Завтрак									
	Помидор порционный	80			81					
340/2004	Омлет натуральный	170	136	48		8		1		
699/2004	Напиток лимонный	200							24	16
	Хлеб пшеничный	30					30			
	итого на 1 чел		0,136	0,048	0,0813	0,008	0,03	0,001	0,024	0,016
	цена		310	72	220	710	84	16	72	160
	итого за завтрак	76 Р	42,16	3,456	17,88	5,68	2,52	0,016	1,728	2,56

24 день

№ рецептуры	Наименованию блюда	выход	рис	Масло растительное	Куриная грудка	молоко	Хлеб пшеничный	сахар	Кофейный напиток	Соль	лук репч	морковь	яблоко	масло слив
	Завтрак													
443/2004	Плов с куриной грудкой	50/150	51	8	90					1	9	19		
692/2004	Кофейный напиток	200				50		15	4					
	Б-д с маслом сливочным	45/15					45							15
	Фрукт свежий (яблоко)	185											185	
	итого на 1 чел		0,051	0,008	0,09	0,05	0,045	0,015	0,004	0,001	0,009	0,019	0,1854	0,015
	цена		104	128	322	72	84	72	410	16	31	29	103	710
	итого за завтрак	76 Р	5,304	1,024	28,98	3,6	3,78	1,08	1,64	0,016	0,279	0,551	19,096	10,65